

# Oefeningen 25 mei

## Alopecia Ledendag

### Ochtendroutine voor Spijsvertering en Ontspanning

#### *Belangrijkste Oefeningen van 25 Mei*

Begin klein en breid uit, of kies de oefeningen waar je je goed bij voelt. Deze routine is ontworpen om je te ondersteunen in het bevorderen van je spijsvertering en ontspanning, wat essentieel is voor het zelfgenezend vermogen van het lichaam.

#### Introductie

Een goede spijsvertering en ontspanning zijn cruciaal voor het zelfgenezend vermogen van het lichaam. Een efficiënte spijsvertering zorgt ervoor dat voedingsstoffen goed worden opgenomen en afvalstoffen effectief worden verwijderd. Ontspanning helpt bij het verminderen van stress, wat het immuunsysteem versterkt en het lichaam in staat stelt zichzelf te herstellen.

### Ochtendroutine

#### 1. Verlengde Uitademing

- Hoe te doen: Ga comfortabel zitten met een rechte rug. Adem in door je neus gedurende 4 seconden, houd even vast, en adem dan langzaam uit gedurende 8 seconden. Herhaal dit proces.
- Voordelen: Kalmeert het zenuwstelsel, vermindert stress en verbetert de zuurstoftoevoer.
- Je kunt deze ook op andere momenten gedurende de dag doen.
- Start met 2 minuten en bouw op naar 5 minuten.

#### 2. Nadi Shodhana (Alternatieve Neusgatademhaling)

- Hoe te doen:
  - Ga comfortabel zitten. Sluit je rechterneusgat met je rechterduim en adem diep in door je linkerneusgat.
  - Sluit nu je linkerneusgat met je ringvinger en adem uit door je rechterneusgat.
  - Adem in door je rechterneusgat, sluit het, en adem uit door je linkerneusgat.
  - Dit is één cyclus. Begin met 2 minuten en bouw op naar 5 minuten.
- Voordelen: Balanceert de dosha's, vermindert stress en angst, en verbetert de concentratie.

#### 3. Marma Punten voor Spijsvertering

- Wat zijn Marma Punten? Marma punten zijn specifieke energiepunten op het lichaam die, wanneer gestimuleerd, de energiestroom kunnen verbeteren en het zelfgenezend vermogen van het lichaam kunnen activeren.
- **Nabhi Marma (Navelgebied):**
  - Hoe te doen: Masseer zachtjes het gebied rond de navel met de klok mee met warme sesamolie.
  - Voordelen: Stimuleert de spijsvertering en helpt bij het verwijderen van gifstoffen.



# Oefeningen 25 mei

## Alopecia Ledendag

- **Apana Marma (Onderbuik):**

- Hoe te doen: Masseer zachtjes het gebied net onder de navel.
- Voordelen: Ondersteunt de eliminatieprocessen en bevordert een gezonde darmfunctie.

### 1. Mudra's voor Stressverlichting en Spijsvertering

- Wat zijn Mudra's? Mudra's zijn handgebaren die worden gebruikt in yoga en meditatie om de energiestroom in het lichaam te beïnvloeden en specifieke gezondheidsvoordelen te bevorderen.
- **Apana Mudra:**
  - Hoe te doen: Breng de topjes van je middelvinger en ringvinger naar de top van je duim, terwijl de andere vingers gestrekt blijven.
  - Voordelen: Verbeterd de spijsvertering en vermindert stress.
- **Dhyana Mudra:**
  - Hoe te doen: Plaats je handen in je schoot, met de rechterhand bovenop de linkerhand en de duimen die elkaar raken, waardoor een cirkel ontstaat.
  - Voordelen: Bevordert diepe ontspanning en innerlijke rust.

Door deze technieken dagelijks te beoefenen, kun je een gevoel van balans en welzijn bevorderen, zowel fysiek als mentaal. Begin met de oefeningen die je het meest aanspreken en breid je routine geleidelijk uit.

### Ochtendroutine Duur

#### 1. Verlengde Uitademing

- **Duur:** Begin met 2 minuten en bouw geleidelijk op naar 5 minuten.
- **Tip:** Focus op een rustige en gelijkmatige ademhaling. Dit helpt om je geest te kalmeren en je voor te bereiden op de rest van de routine.

#### 2. Nadi Shodhana (Alternatieve Neusgatademhaling)

- **Duur:** Start met 2 minuten en breid uit naar 5 minuten naarmate je comfortabeler wordt met de techniek.
- **Tip:** Zorg ervoor dat je in een rustige omgeving zit om je volledig te kunnen concentreren op je ademhaling.

#### 3. Marma Punten voor Spijsvertering

- **Duur:** Besteed ongeveer 2-3 minuten per marma punt.
- **Tip:** Gebruik zachte, cirkelvormige bewegingen en focus op je ademhaling terwijl je de punten masseert.

# Oefeningen 25 mei

## Alopecia Ledendag

### 4. Mudra's voor Stressverlichting en Spijsvertering

- **Apana Mudra:**
  - **Duur:** Houd deze mudra 5 minuten vast.
- **Dhyana Mudra:**
  - **Duur:** Houd deze mudra 5 minuten vast, of langer als je tijd hebt voor meditatie.
- **Tip:** Combineer de mudra's met een rustige ademhaling of meditatie om de voordelen te maximaliseren.

### Totale Duur van de Sequence

- **Totale Tijd:** Ongeveer 20-25 minuten.
- **Tip:** Begin met de kortere tijden en breid uit naarmate je meer vertrouwd raakt met de oefeningen. Het belangrijkste is consistentie, dus probeer deze routine dagelijks te integreren in je ochtend.

Door deze routine dagelijks te volgen, kun je je dag beginnen met een gevoel van rust en balans, wat bijdraagt aan een betere spijsvertering en algehele welzijn.